

Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права. 2013.
– 255 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Маршакова Ю.А., Ольховская Е.Б.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Авторы раскрывают роль психологии в спортивной подготовке человека, обозначают основные проблемы психологии в современном спорте. Особое место в психологической подготовке отводится проблемам саморегуляции состояния спортсмена.

Ключевые слова: психология, спорт, психологическая саморегуляция.

Современные социально-экономические условия жизни предъявляют более высокие требования к физическому воспитанию человека. Это связано с возрастанием прагматических тенденций, интегрального и, всестороннего спортивного воспитания для повседневной жизнедеятельности.

В настоящий момент наблюдается усиление роли современной психологической науки в разных сферах жизнедеятельности, в том числе и в спорте. С учетом произошедших изменений, необходимо усовершенствовать существующую методологическую позицию психологии спорта. Нельзя воспринимать спорт только как игру или развлечение, спорт – это сложная, многогранная, трудовая, профессиональная деятельность, которая требует от субъекта больших усилий, упорства, психологической и физической подготовки личности.

Сегодня, проблематика спортивной жизни и перспективы ее развития с психологической точки зрения рассматривается в нескольких направлениях.

Одной из главных проблем психологии спорта является разработка базы психологической подготовки личности к предстоящим психофизиологическим испытаниям. В основе исследования данной проблематики лежит человек. При том, не зависимо от того, кем он является в спортивном мире: тренер, спортсмен, организатор, судья. Процессы спортивного обучения, управления, организации, воспитания в контексте подготовительного этапа и тренировочного цикла проходят гораздо эффективнее и результативнее, если они опосредуются личностью субъекта спорта.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что познание свойств личности, ее практической направленности, опоры на персональные особенности, качества и психофизиологические функции конкретного человека определяют основное содержание и суть современной психологии спорта. Учитывая эти особенности содержания психологии спорта, главными задачами психологической подготовки являются диагностика и процесс формирования целостной системы личности. Именно такое полное и целостное представление, позволяет более целенаправленно и согласованно сформировать систему подготовки личности с непосредственной ориентацией на комплексное воспитание всестороннего гармоничного развития личности субъекта спорта.

Психологическая подготовка личности, с одной стороны, дает возможность на начальном этапе выстроить грамотную стратегию и линию поведения, во избежание нежелательных последствий, с другой стороны – обеспечивает навыками адекватной реакции на любые ситуации и умениями справляться с ними, концентрироваться на главном, на достижении желаемых результатов. Это возможно лишь при комплексном исследовании и изучении психофизиологических особенностей и целенаправленном развитии личности.

Также одной из главных проблем в аспекте психологии спорта занимает вопрос об отношении спортсменов к тренировочным нагрузкам. В

результате изучения проведенных исследований по данной теме, можно сделать вывод о том, что формирование у спортсмена определенного отношения к физическим спортивным нагрузкам оказывает воздействие не только на конечный результат, но и на выработку устойчивого типа трудового поведения. Данное качество выполняет системообразующую функцию, интегрируя психику и физическое состояние организма спортсмена, что определяет: достигнет ли успеха и добьётся ли желаемых результатов спортсмен в своей профессиональной деятельности.

Другой немаловажной проблемой является спортивная социализация личности. Спортивная деятельность – это комплекс интегрируемых психофизиологических качеств и особенностей, которые проявляются и улучшаются в результате становления. Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, представляется возможным их развить и эффективно использовать в процессе физического воспитания. В спорте накапливаются и сохраняются различные виды человеческой деятельности, проявления личных качеств, раскрываются явные и скрытые возможности, формируется характер и определенный стиль жизнедеятельности. Для большинства спортсменов, спорт – это основа самосовершенствования, самореализации и признания со стороны окружающих.

Анализ научной литературы убедительно показал, что в настоящее время все большее внимание уделяют вопросам психической саморегуляции спортсменов, управления и контроля над своим поведением и состоянием в периоды тренировок и соревнований. Спортивная деятельность тесно связана с напряженными модификациями спортсменов, что не всегда позитивно сказывается на их психологическом состоянии и, соответственно, результатах деятельности. Для того чтобы избежать нежелательных последствий, необходимо проводить психопрофилактическую деятельность по оптимизации и гармонизации физического и духовного состояния спортсменов. Система психологической саморегуляции должна быть комплексной, охватывать разносторонние аспекты состояния субъекта

спорта, оказывать воздействие, как на физиологические реакции, так и на психические процессы, протекающие в периоды тренировок и соревнований, что требует целенаправленной подготовки и психологической устойчивости личности.

В фундаментальной науке психология спорта занимает связующее место в познании человека как субъекта спорта. Данная отрасль научного знания исследует человека с нескольких сторон: в основе и во взаимодействии с социально-экономическими, естественными, физиологическими факторами. Помимо этого, психология спорта занимает двойственную позицию в системе научного знания: одна из них – спортивная, другая – психологическая.

Психология спорта не просто реализовывает познавательную функцию, но и играет важную роль в решении практических проблем спорта. Данная отрасль науки в высшей степени практико-ориентирована и направлена на совершенствование и формирование существующей спортивной системы. В данном контексте познавательная и профессиональная функции психологии спорта являются социальными аспектами знания. При этом необходимо сделать акцент на том, что психологическая составляющая психологии спорта действует на опережение существующей в настоящий момент теории и практики спорта.

Современный спорт с точки зрения психологии можно охарактеризовать тремя основополагающими направлениями:

- рост мировоззренческой значимости;
- рост социальной роли;
- процесс и организация развития всей культуры спорта на основе научно-технических достижений.

Бесспорно, данные факторы являются веским аргументом к возрастанию влияния психологических требований к человеку как к субъекту спорта и его профессиональной деятельности и, как следствие, к увеличению роли и прагматической важности психологии спорта как научной

дисциплины. В связи с этим основная проблематика психологии спорта в настоящий момент рассматривается в более широком спектре.

Список литературы

1. Байкова И.А., Головач А. Психотерапия в спорте 2016. – 268с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288с.
3. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 2014. - 156с.

МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ

Матвеев А.В., Пермяков О.М.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной работе рассматривается влияние массажа на восстановлении организма после получения травм у спортсменов. Представлены основные принципы и приемы проведения массажа при различных травмах организма спортсменов для более продуктивного периода реабилитации.

Ключевые слова: физическое здоровье, массаж, реабилитация, восстановление.

Спорт всегда был неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. В наше время многие люди занимаются различными видами спорта как на любительском уровне, так и на профессиональном. Зачастую, в процессе тренировок или на соревнованиях, спортсмены получают различной степени травмы. В таких случаях приходится на какое-то время прекращать